

La relaxation



Les bénéfices des moments de relaxation chez les enfants
de 6 à 12 ans

Cindy Frey

Filière EDE – promotion 2011

Référent thématique : Véronique Matz Quelvennec

Sion, novembre 2013

Résumé

Mon travail parle des bénéfices des moments de relaxation chez les enfants de 6 à 12 ans. J'ai choisi ce thème car nous évoluons dans une société rapide qui devient de plus en plus exigeante en ce qui concerne les capacités des enfants. Je présente donc différentes méthodes de relaxation, le développement de l'enfant en période de latence, la définition du stress (ses sources et ses conséquences) et enfin différents outils pédagogiques de relaxation pour les professionnels de l'enfance mais également pour les parents.

Grâce à ce travail j'ai pu constater que la relaxation est une méthode qui permet à l'enfant de travailler ses compétences psychomotrices, sociales, et d'obtenir une meilleure gestion du stress. Elle ne doit pas être mise en opposition avec les activités sportives, loisirs ou autres jeux car ils sont complémentaires. Enfin, il faut avoir une bonne maîtrise de l'outil avant de la proposer aux enfants.

Mots-clés

Relaxation – Respiration - Tonus - Schéma corporel - Stress

Remerciements

Je remercie Mme Géraldine Nomentsoa-Lamon, thérapeute en psychomotricité, ainsi que Mme Anne Valentini, sophrologue, d'avoir accepté d'être interviewées. Je remercie également Eric Fauchère, Sébastien Bétrisey, Marion Schild ainsi que Laurent Lugon Moulin pour la relecture du dossier et pour leurs précieux conseils. Enfin, je remercie Mme Véronique Matz Quelvennec pour son suivi.

Avertissement

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteure »

Référence de l'illustration

http://www.sophrologie-relaxation-rouen.fr/la_relaxation.html (consulté le 29 septembre 2013)

Glossaire

Apathie : état durant lequel l'enfant est inactif, il manque d'énergie.

Chakras : centre spirituel ou énergétique localisé dans notre corps.

Détente : relâchement d'une tension physique, morale ou intellectuelle qui amène un moment de calme, de répit.

État de conscience : état général d'éveil et de réactivité aux stimuli internes ou externes dépendant de l'intégration du système nerveux central et qui permet à la personne d'être en relation avec elle-même et son environnement.

État d'hypnose : état semblable à la sensation de relaxation, entre veille et sommeil.

Image intérieure : capacité à voir, imaginer des scènes agréables ou pénibles.

Image mentale : imitation intériorisée (image visuelle, sonore.). Il y a 2 types d'images mentales : L'image reproductrice qui évoque des scènes déjà perçues et l'image anticipatrice qui permet d'imaginer des actions sans avoir assisté à leurs réalisations.

Introversion : état durant lequel l'enfant est plus renfermé.

Kinesthésie : sensations de mouvement des parties du corps.

Labilité émotionnelle : variabilité et instabilité des manifestations émotionnelles, qui peuvent osciller rapidement entre des débordements de joie, la tranquillité et des décharges spectaculaires de colère ou de larmes.

Latéralisation : processus qui consiste à reconnaître son côté gauche et droit du corps par rapport à l'axe corporel et qui donc permet de s'orienter dans l'espace.

Schéma corporel : représentation plus ou moins consciente que l'individu a de son propre corps en tant qu'entité statique et dynamique : position dans l'espace, posture respective des divers segments, mouvements qu'il exécute, contact avec le monde environnant

Sensations extéroceptives : se dit de la sensibilité nerveuse dépendante de récepteurs situés dans la peau et stimulés par des agents extérieurs à l'organisme (chaleur, pression). Les fonctions extéroceptives comprennent: la vision, l'audition, le goût, l'odorat et le toucher.

Sensations intéroceptives : sensibilité sous-tendue par les voies afférentes végétatives qui conduisent aux centres nerveux les excitations recueillies à l'intérieur du corps (viscères, cœur, vaisseaux...).

Sensations nociceptives : La nociception est le processus sensoriel à l'origine du message nerveux qui provoque la douleur. Une sensation nociceptive est donc une sensation de douleur.

Sensations proprioceptives : sensibilité propre aux organes profonds de la vie de relation, os, articulations, muscles, ligaments, par opposition à la *sensibilité extéroceptive* (tactile) et à la *sensibilité intéroceptive* (viscérale). Elle permet d'exercer la connaissance de notre corps dans l'espace.

Système endocrinien : l'appareil endocrinien est constitué de glandes, responsables de la sécrétion des hormones. Distribuées dans tout l'organisme par la circulation sanguine, ces substances ont des fonctions essentielles et très variées.

Système neurovégétatif : le système nerveux végétatif est un système qui permet de réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme (digestion, respiration, circulation artérielle et veineuse, pression artérielle, sécrétion et excrétion).

Système parasympathique : composante du système nerveux. Le système parasympathique a pour rôle de ralentir les fonctions de l'organisme dans un but de conservation de l'énergie (abaisse le rythme cardiaque, les tensions artérielle).

Système sympathique : le système nerveux sympathique correspondant à la mise en état d'alerte de l'organisme et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle.

Tension : état portant atteinte à un tissu, à un organe qui ne doit pas être (trop) tendu, en provoquant une sensation pénible de raideur.

Tonus musculaire : état de contraction légère et permanente des muscles striés, assurant l'équilibre du corps au repos et le maintien des attitudes, contrôlé par des centres cérébraux et cérébelleux.

Vasodilatation périphérique : augmentation du calibre des vaisseaux sanguins.

Table des matières

1. Introduction.....	1
1.1 Cadre de recherche.....	1
1.1.1 Illustration.....	1
1.1.2 Thématique traitée.....	1
1.1.3 Intérêt présenté par la recherche.....	1
1.2 Problématique.....	2
1.2.1 Question de départ.....	2
1.2.2 Précisions, limites posées par la recherche.....	2
1.2.3 Objectifs de la recherche.....	2
1.3 Cadre théorique.....	2
1.4 Cadre d'analyse.....	3
1.4.1 Terrain de recherche est échantillon retenu.....	3
1.4.2 Méthodes de recherche.....	3
1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation.....	4
2. Développement.....	5
2.1 La relaxation.....	5
2.1.1 Définition.....	5
2.1.2 Le tonus.....	5
2.1.3 Le schéma corporel et l'image du corps.....	5
2.1.4 La respiration.....	6
2.1.5 Les méthodes de relaxation.....	6
2.2 Le développement de l'enfant.....	10
2.2.1 La période de latence.....	10
2.2.2 Les besoins de l'enfant.....	11
2.2.3 Jeux et loisirs.....	13
2.3 Le stress.....	15
2.3.1 Définition.....	15
2.3.2 Les sources du stress.....	15
2.3.3 Les conséquences du stress.....	16
2.3.4 La gestion du stress.....	17
2.4 Outils pédagogiques.....	18
2.4.1 Le yoga.....	18
2.4.2 La méditation.....	19
2.4.3 Le mandala.....	20

2.4.4 La thérapie du rire.....	20
2.4.5 La musique.....	20
2.4.6 Les contes.....	21
2.4.7 La sophrologie.....	21
2.4.8 La relaxation passive.....	22
3. Conclusion.....	23
3.1 Résumé et synthèse de la recherche.....	23
3.2 Limites du travail.....	24
3.3 Perspectives et pistes d'action professionnelle.....	24
3.4 Remarques finales.....	25
4. Bibliographie.....	27
4.1 Ouvrages.....	27
4.2 Revues, brochures, articles.....	27
4.3 Travaux de diplôme, supports de cours.....	27
4.4 Site internet.....	28
4.5 Vidéo.....	28
5. Annexes.....	I
Annexe 1.....	I
Annexe 2.....	V
Annexe 3.....	IX
Annexe 4.....	XI
Annexe 5.....	XIII

1. Introduction

1.1 Cadre de recherche

1.1.1 Illustration

Depuis quelques années, nous vivons dans une société où le rythme de vie devient de plus en plus effréné. Notre travail, la vie de famille, les bruits, l'anxiété due aux incertitudes politiques et économiques peuvent alors générer en nous du stress. Ce phénomène peut également se retrouver chez les enfants. Quand celui-ci devient extrême, nous parlons alors de "sursimulation".

Les journées des enfants ressemblent parfois à une véritable course contre la montre ! Le réveil matinal, le transport scolaire, l'école, les devoirs et leçons, et les nombreuses activités parascolaires s'enchaînent à un rythme effréné... Et tout cela dans une société hyperactive marquée par le tourbillon incessant des médias, des communications, d'Internet... Il n'est pas surprenant que nos enfants se sentent parfois dépassés par la situation et vivent un niveau de stress important, et ce, au quotidien. (Vallières, 2009, p.220)

En garderie, la sursimulation peut être provoquée par le grand nombre d'enfants et d'éducateurs présents mais également par le rythme soutenu de la journée et les attentes parfois élevées des adultes.

Pour éviter cela, les professionnels de l'enfance aménagent des moments de détente dans la journée. Cependant, ce sont plutôt les enfants de 0 à 4 ans qui bénéficient de ces instants de relaxation. En effet, les enfants scolarisés en jouissent rarement, que ce soit en UAPE ou encore à l'école. Au contraire, les éducateurs/trices de l'enfance favorisent souvent les activités motrices.

1.1.2 Thématique traitée

Les UAPE accueillent un nombre élevé d'enfants pour une durée relativement courte dans la journée. C'est souvent pour cela que les éducateurs/trices de l'enfance ne mettent pas en place des moments de détente. Ils estiment que les enfants ont besoin de bouger après une journée de concentration à l'école.

Nous pouvons donc nous demander si les enfants ont uniquement besoin de se dépenser. Après une journée aussi chargée, ne devrions-nous pas également favoriser des moments de relaxation ?

Pour vérifier cela, je présenterai tout d'abord les différentes méthodes de relaxation existantes en Occident, ce qui va permettre une meilleure compréhension du terme et des bienfaits de celui-ci. Ensuite, j'aborderai le développement de l'enfant entre 6 et 12 ans afin de voir si les moments de relaxation sont bénéfiques. Je définirai également le stress, ses sources et ses conséquences auprès des enfants au sein de notre société. Enfin, je parlerai des outils pédagogiques de relaxation, pour les écoliers, mis à disposition des professionnels de l'enfance et des parents.

1.1.3 Intérêt présenté par la recherche

C'est lors de mon stage de deuxième année chez des écoliers des enfantines que j'ai pris conscience de l'importance de ce thème. En effet, j'ai pu constater que beaucoup d'enfants étaient fatigués voir parfois stressés par leur journée. De plus, un grand nombre d'entre eux avait déjà énormément d'activités en dehors de l'école et de la garderie.

J'ai alors pris conscience que ces enfants avaient des journées bien plus chargées que la plupart des adultes. Je me suis donc posée cette question : ne devrions-nous pas leur proposer fréquemment des moments de détente ?

Ce thème me touche particulièrement car je suis une personne très anxieuse et je souffre

d'eczéma depuis l'âge de 3 ans. Je me suis alors interrogée sur les possibilités de minimiser les moments d'angoisses et de stress chez les enfants mais également chez les adultes.

1.2 Problématique

1.2.1 Question de départ

Ma question de départ est donc : « Quels sont les bénéfices des moments de relaxation chez les enfants de 6 à 12 ans? ».

1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche.

C'est avant tout une recherche documentaire que je présente accompagnée de deux entretiens effectués. En effet, je les utilise tout au long du développement en tant que citations ou comme références théoriques. J'ai dû également me fixer des limites quant aux méthodes de relaxation présentées dans le premier chapitre du développement. Je me suis focalisée sur celles venant d'Occident car elles sont en lien avec la pensée de notre culture. J'ai fait ce choix car les méthodes orientales sont nombreuses et parfois compliquées à comprendre pour notre culture. Toutefois, il est important de préciser que toutes les méthodes de relaxation sont fortement inspirées de l'Orient car c'est le berceau de celles-ci.

1.2.3 Objectifs de la recherche

•Objectif théorique

La finalité de mon travail sera de voir si les moments de relaxation sont bénéfiques ou non pour les écoliers. C'est également de donner une meilleure définition du terme relaxation afin de démontrer toute la complexité de celui-ci. Enfin, j'espère sensibiliser les professionnels et les parents au stress que peuvent ressentir les enfants et à leurs effets négatifs sur la santé.

•Objectif pratique

Sur le plan de la pratique, mon intention est de mettre à disposition des professionnels de l'enfance et des parents, un recueil d'outils pédagogiques susceptibles d'atténuer le stress chez l'enfant. C'est également de mettre en évidence leurs bienfaits en UAPE.

1.3 Cadre théorique

Comme je vous l'ai présenté ci-dessus, je parlerai, tout d'abord, des différentes méthodes de relaxation occidentales :

- le training autogène de Schultz
- la relaxation progressive de Jacobson
- les méthodes à visée psychothérapique
- la relaxation dans un but comportementaliste
- la relaxation dynamique psychomotrice
- la relaxation active
- la sophrologie
- l'hyperventilation
- les relaxations adaptées aux enfants

Pour en avoir une meilleure compréhension, j'aborderai également la notion du tonus, du schéma corporel et de l'image du corps ainsi que de la respiration.

Ensuite, je parlerai du développement de l'enfant entre 6 et 12 ans (période de latence) sur le plan affectif, cognitif, physique, social et moteur. Je mettrai en évidence les besoins de celui-ci en me basant sur la pyramide de Maslow et aborderai l'importance des moments de jeu et de loisirs entre six et douze ans.

Puis, je présenterai le stress. Je donnerai une définition du terme et j'expliquerai ses sources

et ses conséquences sur le plan émotionnel et physiologique. Je donnerai également des pistes pour gérer, réduire le stress chez l'enfant.

Enfin, je mettrai en évidence différents outils pédagogiques susceptibles d'atténuer le stress, l'anxiété, de l'enfant. Pour cela, je présenterai :

- le yoga
- la méditation
- le mandala
- la musique
- les contes
- la thérapie du rire
- la sophrologie
- la relaxation passive

Dans mon développement, ainsi que dans la conclusion, je donnerai mon opinion personnelle sur la matière présentée. Je terminerai ce travail en répondant à la question principale, c'est-à-dire définir les bienfaits des moments de relaxation et déterminer s'ils sont praticables en UAPE.

1.4 Cadre d'analyse

1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Ce travail est avant tout une recherche documentaire. Je me suis rendue à la Médiathèque valais ainsi qu'à la bibliothèque de Sierre. J'ai aussi fait l'acquisition de livres personnels sur la problématique.

J'ai également interrogé deux professionnelles dans le domaine de la relaxation : Mme Géraldine Nomentsoa-Lamon, thérapeute en psychomotricité et Mme Anne Valentini, sophrologue.

1.4.2 Méthodes de recherche

Dans un premier temps, je me suis concentrée sur la recherche bibliographique avec l'aide de ma référente. Ensuite, j'ai cherché les deux professionnelles que j'ai interviewées personnellement avec des guides d'entretien comme support¹. Ceux-ci ont été conçus comme des questionnaires et ont été adaptés à leur profession.

Je me suis également fiée aux observations que j'ai pu faire lors de mon stage chez les écoliers enfantines.

1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation

Comme je l'ai déjà mentionné, je me suis basée sur un guide d'entretien pour mes deux interviews. J'ai donc créé deux questionnaires adaptés et je les ai utilisés comme support. Je me suis rendue chez les deux personnes avec comme outil un ordinateur sur lequel j'ai enregistré les deux conversations.

Avant de commencer l'entretien, j'ai fait signer un document qui me permettait de le réaliser et qui assurait aux professionnelles les règles de confidentialité si besoin était. Les deux interviews se sont déroulés dans une atmosphère calme, le premier dans un bureau et le second au domicile de la personne, et ont durées trente minutes. Les données récoltées ont été utilisées comme une référence bibliographique.

¹ Voir annexe 1 et 2

2. Développement

2.1 La relaxation

2.1.1 Définition

La relaxation est un état de détente physique et mentale. Elle suppose un apprentissage progressif et permet le renouvellement des énergies. En la pratiquant, nous pouvons accéder à une meilleure réceptivité aux sensations et une régulation émotionnelle et tonique de la personne, une consolidation du schéma corporel ainsi qu'une meilleure maîtrise du souffle.

Selon Durand : « Les méthodes de relaxations sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité. La décontraction neuromusculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique » (Guiose, 2003-2004, p.7).

Il me paraît donc essentiel, avant de présenter différentes méthodes de relaxation, d'aborder le tonus, le schéma corporel ainsi que la respiration.

2.1.2 Le tonus

Le tonus est un phénomène neurophysiologique. Il se manifeste au niveau musculaire. « Le tonus est l'état de tension légère, permanente et involontaire des muscles striés. Il assure le maintien d'une position et varie selon les informations reçues grâce au sens kinesthésique, il peut varier aussi en fonction du vécu émotionnel » (De Lièvre, 2006, p.32).

Les techniques de relaxation impliquent une baisse du tonus musculaire et un meilleur contrôle de celui-ci. Ils améliorent la connaissance du corps (schéma corporel) et de soi-même. Les émotions jouent également un grand rôle sur le tonus :

Ainsi, tout ce qui est de l'ordre de l'influence ou de la suggestion en relaxation, induisant un climat émotionnel apaisant, influence par là même l'activité tonique dans le même sens. ... À savoir que l'état tonique influence l'activité émotionnelle du sujet. Ainsi, en abaissant le tonus par les exercices gestuels et respiratoires il devient possible d'abaisser les tensions psychiques du sujet. (Guiose, 2003-2004, p.22)

2.1.3 Le schéma corporel et l'image du corps

Le schéma corporel est :

... la connaissance que l'on a de soi en tant qu'être corporel, c'est-à-dire : nos limites dans l'espace (morphologie) ; nos possibilités motrices (rapidité, souplesse...) ; nos possibilités d'expression à travers le corps (attitudes, mimiques) ; les perceptions des différentes parties de notre corps ; ... les possibilités de représentation que nous avons de notre corps (au point de vue mental ou au point de vue graphique...). (De Lièvre, 2006, p.17)

La relaxation, à travers les sensations proprioceptives, intéroceptives, nociceptives et extéroceptives², permet à l'enfant d'avoir une meilleure perception de son schéma corporel et cela lui permet aussi d'avoir accès à sa vie intérieure (image mentale, sensations, émotions).

L'image du corps est plus subjective:

Elle désigne les perceptions et représentations mentales que nous avons de notre corps, comme objet physique mais aussi chargé d'affects... L'image du corps est la

² Voir glossaire

première représentation inconsciente de soi ... L'image du corps peut également être assimilée à la représentation de soi, c'est-à-dire au corps objectalisé qui médiatise la relation à l'autre et agit comme le passage entre le dedans et le dehors, entre le Moi et les autres. (Guiose, 2003-2004, p.29)

Elle change à travers les expériences émotionnelles et physiologiques comme l'adolescence ou une grossesse.

2.1.4 La respiration

La respiration peut être la base de l'exercice de relaxation ou y intervenir ponctuellement. Selon Snel (2012), diriger son attention sur la respiration permet d'être attentif à ce qui se passe, d'être dans le « Maintenant » et donc d'obtenir une meilleure conscience de son monde intérieur. Elle développe également la concentration et peut être idéale lors des moments de tensions (avant un examen ou une conversation difficile) (p.43).

De plus, pratiquer des exercices de respiration avec les enfants n'a pas pour seul bénéfice d'accéder à la détente.

Les exercices respiratoires favorisent la prise de conscience du corps. De plus, le contrôle progressif de la respiration va permettre à l'enfant une maîtrise plus correcte de son corps et une meilleure adaptation aux exercices dynamiques (éviter un essoufflement trop important). Ces exercices respiratoires sont également importants parce qu'ils permettent de mieux oxygéner le corps et notamment le cerveau. Ils sont enfin la base de tout travail rythmique. (De Lièvre, 2006, p.47)

2.1.5 Les méthodes de relaxation

La relaxation est avant tout un état de détente autant physique que mentale. Elle trouve ses origines en Orient à travers le Zen, le Yoga et le Taïchi. Il existe également des méthodes occidentales qui sont plus adaptées à notre culture et mode de vie. Voici les plus connues:

Le training autogène de Schultz

Cette méthode psychothérapeutique utilise l'auto-concentration et l'autohypnose. « Le terme « autogène » associé au mot « *training* » indique un programme de libération personnelle, que l'on peut suivre facilement tout seul » (Fabrocini, 2000, p.81). Cette technique permet de diminuer le stress et d'aider l'organisme à se soigner.

Schultz avait constaté que ses patients, au moment du passage de l'état de veille à l'état d'hypnose, éprouaient des sensations de lourdeur et de chaleur dans le corps ressemblant à celles que l'on ressent en prenant un bain chaud aux propriétés sédatives. Il en conclut que la lourdeur signifiait une détente musculaire et la chaleur une vasodilatation périphérique et que l'autohypnose avait pour conséquence ce que nous appelons aujourd'hui relaxation. En se basant sur ces conclusions, Schultz mit au point sa méthode qui est divisée en deux cycles : le cycle inférieur et le cycle supérieur. (Bence, 1988, p.161)

Le cycle inférieur correspond à l'apprentissage de la relaxation proprement dit. Elle touche

six domaines: les muscles, le système vasculaire, le cœur, la concentration, les organes abdominaux et la tête. L'individu y expérimente la pesanteur, la chaleur, l'écoute des pulsations de son cœur, le contrôle de sa respiration. Cette méthode passe par six exercices qui durent cinq minutes et a pour bénéfice la décontraction concentrative des domaines. Ils doivent être répétés deux à trois fois par jour (Gouiffes, 1994-1995, p.2).

Le cycle supérieur, contrairement à l'inférieur, doit être suivi par un neuropsychiatre. « Il s'agit en effet de psychothérapie et il y a un phénomène de transfert médecin-malade qui ne fait plus partie de la relaxation » (Bence, 1988, p.162).

La relaxation progressive de Jacobson

Selon Bence (1988) cette méthode repose sur une approche éducative. Le patient doit prendre conscience des sensations que peuvent provoquer la contraction et la détente musculaire. Cela permettra une diminution du tonus musculaire, le repos du cortex cérébral et une quiétude mentale (p.158).

Elle se maîtrise au cours de trois phases : la première consiste à contracter puis relâcher certains muscles du corps les uns après les autres ; la deuxième phase vise au contrôle musculaire, avec un transfert de cette capacité de relaxation dans l'action et la vie quotidienne ; enfin la troisième amène l'individu à prendre conscience des tensions musculaires que provoquent les mouvements affectifs et les difficultés dans la vie ; cette prise de conscience doit entraîner la réduction des tensions. (Gouiffes, 1994-1995, p.2)

La relaxation progressive peut être séparée en deux parties, la relaxation générale et la relaxation différentielle.

Dans la première, nous demandons au patient de mettre en tension un membre et de ressentir les muscles contractés. Quand il cesse l'effort, il découvre cette sensation de relâchement musculaire. Il répète l'exercice pendant trente minutes. Cette technique permet une progression à travers tout le corps afin d'obtenir un contrôle global et une sensation de détente généralisée (Guiose, 2003-2004, p.9).

La deuxième partie a pour but une utilisation minimum de la tension musculaire pour lire, écrire ou effectuer d'autres actes, alors que le reste des muscles est relaxé. Elle permet au patient d'économiser son énergie, d'améliorer ses performances et de diminuer sa fatigue (Bence, 1988, p.160).

Les méthodes à visée psychothérapique

Ces méthodes sont représentées par « La Rééducation psychotonique » ou psychomotrice d'Ajuriaguerra et la « Relaxation à induction variable » de Sapir. Elles sont influencées par le training autogène de Schultz et la psychanalyse.

À travers ces relaxations, c'est la dimension relationnelle qui est favorisée ainsi que la verbalisation des éprouvés physiques et psychiques. Le sens en est nettement psychanalytique car, en termes techniques, on peut dire qu'elles tiennent compte du *transfert*, et que les *résistances* sont analysées. De même, la fonction tonique de la relaxation est considérée comme une communication émotionnelle. C'est donc une véritable psychothérapie à médiation corporelle qui est proposée au sujet qui s'engage dans cette méthode. (Guiose, 2003-2004, p.12)

Cependant, cette méthode concerne avant tout les personnes souffrant de problèmes psychosomatiques ou d'autres troubles s'exprimant par le corps.

La relaxation dans un but comportementaliste

Avec cette technique, le patient est branché à un électromyogramme qui enregistre ses tensions musculaires. Quand elles apparaissent, il est tout de suite informé par l'appareil et peut y remédier en se mettant dans un état de relaxation grâce à l'aide du thérapeute.

« La relaxation s'inscrit en thérapie comportementale dans une démarche de « désensibilisation systématique ». C'est-à-dire que le sujet vient avec un symptôme, le plus souvent d'angoisses dues à une phobie ou à des obsessions, et le thérapeute va alors utiliser la relaxation pour agir directement sur le symptôme » (Guiose, 2003-2004, p.13).

Tout comme les méthodes à visée psychothérapique, il faut souffrir de troubles anxieux pour en bénéficier.

La relaxation dynamique psychomotrice (R. Dupont)

Guiose (2003-2004) explique dans ses recherches que cette technique de relaxation vise une régulation tonique basée sur la lenteur et la synchronisation des gestes. Elle synthétise motricité et représentation mentale et s'exerce à travers des séries de mouvements ou des gestes répétitifs. La respiration y joue également un rôle car elle est intégrée et coordonnée aux gestes effectués. Pendant l'exercice, le relaxateur soutient l'action par la parole en verbalisant le geste (p.15).

Elle permet donc une prise de conscience du corps, une meilleure maîtrise du tonus et de la respiration.

La relaxation active

Selon S. Bosky : « elle trouve son efficacité dans la prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors des séquences d'immobilité. Elle est active, dans le sens où l'individu est sollicité de manière permanente au niveau de cette prise de conscience » (Gouiffes, 1994-1995, p.3).

Cependant, Gouiffes (1994-1995) relève l'importance d'utiliser la relaxation active sans tension ni effort intellectuel. Elle s'appuie sur certains principes :

- Prendre son temps et revenir sur les exercices.
- Le guide doit être attentif et observer sans jugement, surtout avec des enfants (p.4).

La sophrologie

Fondée par Alfonso Caycedo, cette méthode a pour but la recherche de la conscience humaine. « Le grand principe de la sophrologie est de croire à l'existence d'une « réserve cachée de possibilités de la conscience humaine », autrement dit, d'énergies inutilisées que le sophrologue doit s'efforcer de mobiliser » (Bence, 1988, p.167).

La sophrologue Anne Valentini, en se basant sur cette théorie, explique que cette technique permet la prise de conscience de ce qui se passe dans notre corps pour que nous puissions accéder à la détente.

Les techniques employées sont : l'hypnose, le training autogène de Schultz, la méthode de Jacobson et d'autres techniques de relaxation.

Bence (1988) explique dans son ouvrage qu'elle est composée de trois degrés : Le premier a pour but l'intégration du schéma corporel et la mobilisation des « chakras » par des mouvements physiques appropriés. Le second met en place les énergies de réserve en rapport avec les trois grands centres énergétiques : le centre intellectuel (la tête) ; le centre affectif (le thorax) ; le centre instinctivo-moteur (le bassin). Cette technique est avant tout mentale. Le dernier, plus compliqué, est une technique de méditation (p.168).

L'hyperventilation

C'est une méthode de relaxation basée uniquement sur la respiration. Elle est controversée car il y a une bonne et une mauvaise hyperventilation. La mauvaise est essentiellement thoracique avec le rythme respiratoire qui augmente et ponctué par des soupirs. Dans le domaine de la pathologie, nous appelons ce phénomène une attaque de panique.

La technique dont nous parlons est :

...une respiration abdominale avec une prédominance d'une inspiration active, longue, lente et profonde. L'expiration est libre et tout aussi longue et lente...
L'hyperventilation amène une baisse des niveaux de vigilance, une modification des états de conscience, avec un relâchement de la pensée analytique et des défenses, une labilité émotionnelle, une imagerie pouvant aller jusqu'à l'hallucination et une

augmentation de la suggestibilité. (Guiose, 2003-2004, p.26)

Cependant, Guiose (2003-2004) relève dans ses travaux que cette technique doit être utilisée dans un environnement favorable, c'est-à-dire sécurisant et calme. Il est également contre-indiqué d'utiliser cette méthode si le patient souffre de troubles cardio-vasculaires, psychose, hallucinations, crises d'épilepsie et de bouffées délirantes (p.27).

Je reste toutefois sceptique concernant cette méthode. Il faut en effet être particulièrement doué, en tant que professionnel dans le domaine, pour mettre le patient dans cet état sans lui provoquer une réelle crise d'angoisse.

Relaxations adaptées aux enfants

Dans ce chapitre, deux méthodes sont mises en avant : la méthode de J. Bergès et « l'activo-passive » de H. Wintrebert. J. Bergès reprend les apports techniques de Schultz et d'Ajuriaguerra. La méthode s'organise en plusieurs phases :

- *La concentration mentale* : accompagné par l'adulte, l'enfant se représente mentalement ce que celui-ci lui demande : « Pense à un endroit où tu te sens bien, au calme ».
- *La phase de rappel de son corps* : l'enfant touche les différentes parties de son corps que l'adulte nomme.
- *La détente neuromusculaire* : l'adulte demande à l'enfant de penser aux parties du corps qui se reposent. « Pense à ta tête qui se repose ».
- *La suggestion* : « Tu sens ton corps lourd qui s'enfonce vers le sol ? ».
- *La reprise* : l'enfant sort progressivement de l'état de relaxation (Guiose, 2003-2004, p.13).

La méthode de Wintrebert est plus originale car le relaxateur entre en contact physique avec l'enfant. Elle passe par quatre étapes :

- *Étape de la régulation du tonus par les mouvements passifs* : « le thérapeute effectue des mobilisations lentes, régulières et monotones, jusqu'à disparition de toute résistance ou participation active de la part de l'enfant ».
- *Étape intermédiaire ou phase d'immobilité* : Celle-ci débute lorsque la détente globale est facilement obtenue par le mouvement passif. Le thérapeute indique alors à l'enfant par des contacts légers les différentes parties de son corps. Il propose également quelques inductions verbales : « pense à ta main qui est calme, détendue... ».
- *Troisième étape* : « l'enfant réalise lui-même des mouvements avec temps mort : élévation-chute, prise d'attitude, contraction-relâchement ».
- *Dernière étape, la réadaptation des mouvements* : « On associe les différents mouvements et attitudes de la vie à ces états de relaxation » (Guisse, 2003-2004, p.14).

Selon Ballouard (2008) cette méthode est particulièrement aidante chez les enfants, adultes ayant besoin d'un retour immédiat sur leur régulation tonique (p.110).

Il est important de préciser que les méthodes présentées ci-dessus sont avant tout pour les professionnels. Cependant, elles ont inspiré d'autres techniques, outils pédagogiques utilisables pour des éducateurs/trices, parents avec un ou plusieurs enfants. Elles permettent également une meilleure compréhension du terme relaxation et de la multitude de sens que peut revêtir celui-ci.

Dès lors, il est intéressant de mettre en lumière les compétences de l'enfant. Pour cela, expliquer son développement me paraît primordial pour comprendre en quoi la relaxation est bienfaisante pour celui-ci.

2.2 Le développement de l'enfant

Valet (2011) relève dans son ouvrage que les techniques de relaxation sont très utiles chez l'enfant en période de latence (p.254). Pour comprendre pourquoi et ainsi mieux définir ses bénéfices chez celui-ci, il est primordial de présenter son développement entre 6 et 12 ans. En effet, cela nous permettra de discerner ses besoins mais également ses compétences. Je vous présenterai donc la période de latence, les besoins de l'enfant et l'importance des moments de jeu et de loisirs.

2.2.1 La période de latence

Selon la théorie de Freud, l'enfant se trouve dans la période de latence. Après avoir résolu son complexe d'Œdipe, ses pulsions sexuelles sont mises en veille ce qui va lui permettre de s'investir au mieux dans sa vie scolaire. Il devient plus calme, s'apaise. Cependant, même si le rythme est différent, il continue de grandir et évolue sur le plan affectif, cognitif, physique, social et moteur.

Sur le plan affectif, l'enfant est moins égocentrique. Les tensions internes s'apaisent et il peut investir les jeux de règles.

Il prend progressivement conscience de ses intérêts, possibilités et limites. Il est particulièrement vulnérable au regard des autres et accorde beaucoup d'importance au jugement de l'adulte.

Sur le plan cognitif, il est dans une période propice aux apprentissages. Il accède à la pensée opératoire concrète et fonctionne logiquement.

La période de la logique concrète : elle consiste à appliquer et à mettre en œuvre des analyses de plus en plus formelles. Ce sont des structures d'ordre, des systèmes opératoires où se hiérarchisent les différents niveaux d'abstraction. Les objets acquièrent un statut logique et abstrait et non plus seulement pratique et affectif. Ce passage de l'affectif à l'abstrait apparaît et se développe entre 5 et 9 ans. (Richard, 1998, p.50)

Il est également capable de s'orienter dans le temps et a une bonne représentation mentale de son corps en mouvement ou en repos, ce qui va lui permettre de se repérer sur le plan spatial.

Sur le plan physique, l'enfant grandit, son visage se transforme, sa physionomie rappelant sa petite enfance disparaît. « Le fait de grandir met en mouvement tous les processus physiologiques, endocriniens, neurologiques, qui le poussent vers une plus grande maturation. Le sommeil, l'alimentation, le mode de vie doivent correspondre à cette mise en branle de tout l'organisme qui durera jusqu'à la puberté » (Richard, 1998, p.42).

Sur le plan social, l'enfant intègre les notions de justice et de respect. Il accorde beaucoup d'importance à l'amitié et à son autonomie. Il :

... met en place tout un système de relations qu'il va aller chercher en dehors de la cellule familiale, à l'école et chez des amis qu'il se choisira... Alors que l'enfant Œdipien aime encore jouer seul ou en compagnie du père ou de la mère, l'enfant en période de latence veut par le jeu se prouver à lui-même et à ses parents qu'il est autonome, c'est-à-dire capable de trouver son plaisir ailleurs que du lieu où le donnent les parents. (Richard, 1998, p.38)

Sur le plan moteur, l'enfant a atteint une autonomie corporelle dans la vie quotidienne. À partir de sept ans, il peut régler son tonus musculaire et améliorer son équilibre. Il affine l'adresse, la précision ainsi que sa motricité fine. Il augmente ses habiletés psychomotrices et spatio-temporelles grâce à la latéralité, sa force et son endurance. « On constate aussi une augmentation de la vitesse d'exécution, une amélioration graduelle de la coordination et

une plus grande habileté dans l'exécution d'activités physiques. De plus, la coordination visuelle et la coordination motrice s'améliorent de manière notable » (Bee, 2011, p.184).

2.2.2 Les besoins de l'enfant

Si nous nous basons sur la pyramide de Maslow, les humains ont cinq besoins principaux : physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement (Pelletier, 2011, p.18).

•Physiologiques

Les besoins alimentaires varient en fonction des pays ainsi que de l'activité physique des enfants. Ils sont évolutifs selon l'âge et différents de ceux des adultes. En général, un enfant doit absorber entre 1500 et 1900 calories par jour, notamment des lipides, glucides et protéines. Il est important de préciser que le repas a également une fonction sociale. C'est en effet un moment privilégié pour l'échange et la convivialité (Valet, 2011, p.103).

Les moments de repos ont également une importance capitale. « La quantité de sommeil nécessaire à l'enfant diminue au cours de son évolution. Cela est dû en grande partie à la maturation de son système nerveux, de son cerveau en particulier » (Valet, 2011, p, 97). En effet, l'enfant entre 6 et 12 ans n'a plus besoin de la sieste mais doit tout de même avoir un rythme de neuf à dix heures de sommeil par nuit.

Cependant, il est important d'aménager des moments où il peut renouveler ses énergies (à travers des moments de relaxation), ce qui va lui permettre de diminuer les tensions et de garder un niveau de concentration élevé durant le reste de la journée.

« Les activités sportives sont tout aussi indispensables qu'une bonne alimentation ou un sommeil de qualité, pour une bonne hygiène physique et un développement harmonieux de l'enfant. L'exercice physique contribue à réguler les tensions nerveuses et émotionnelles que l'enfant accumule dans une journée » (Valet, 2011, p.105).

Toutefois, il faut faire attention à l'excès de compétition sportive et dynamique qui favorise la pression et donc le stress chez l'enfant. Dès lors, il est important de privilégier des activités de coopération.

•La sécurité

On commettrait une grave erreur en presumant que l'attachement s'affaiblit parce que l'enfant à l'âge scolaire est de plus en plus indépendant. Durant cette période, l'enfant considère toujours ses parents comme l'assise de sa sécurité, et il compte sur leur présence, leur soutien et leur affection. ... La qualité de l'attachement demeure donc importante dans la deuxième enfance. Et les enfants qui éprouvent un attachement sécurisant envers leurs parents pendant cette période entretiennent des relations plus harmonieuses avec leurs pairs que ceux dont l'attachement envers les parents est insécurisant. (Bee, 2011, p.220)

La relaxation peut être une méthode qui favorise le sentiment de sécurité de l'enfant. Selon Géraldine Nomentsoa-Lamon, thérapeute en psychomotricité, elle permet de mettre en place un lien de confiance avec l'adulte durant une séance.

•L'appartenance, l'estime de soi, l'accomplissement

J'ai réuni les trois derniers besoins de la pyramide car ils sont intimement liés chez l'enfant. En effet, l'estime de soi passe par le sentiment d'appartenance par les pairs et l'accomplissement personnel.

L'enfant vers sept-huit ans peut réfléchir sur lui-même et utilise quatre critères pour s'évaluer :

1. *L'approbation* : s'il est approuvé, apprécié par les personnes qui l'entourent.
2. *La compétence* : l'enfant qui a une bonne estime de lui-même est capable d'avoir un sentiment de compétence.
3. *La moralité* : le fait que l'enfant arrive ou pas à se conformer aux règles, à une morale.
4. *Le pouvoir* : L'influence que l'enfant a sur sa propre existence et sur celle des autres (Martinal, 2013).

Le concept de soi de l'enfant d'âge scolaire comporte une part d'autoévaluation.... Les jugements auto évaluatifs d'un enfant présentent plusieurs caractéristiques intéressantes. D'abord, au cours des années scolaires, les enfants s'aperçoivent que leurs habiletés se distinguent de plus en plus, et ils portent de nouveaux jugements sur leur apparence physique, leurs habiletés scolaires et sportives, leur acceptabilité sociale, leurs amitiés et leurs relations avec leurs parents. Paradoxalement, c'est au moment où ils atteignent l'âge scolaire – vers l'âge de sept ans – qu'ils commencent à avoir une autoévaluation globale. Ainsi, les enfants de sept ou huit ans (mais pas plus jeunes) répondent sans hésiter quand on leur demande dans quelle mesure ils s'aiment en tant que personne, jusqu'à quel point ils sont heureux, ou s'ils sont satisfaits de la façon dont ils mènent leur vie. C'est cette évaluation globale de sa propre valeur qu'on appelle l'estime de soi, et non la somme des jugements qu'on porte sur ses habiletés dans divers domaines. (Bee, 2011, p.229)

L'estime de soi de l'enfant peut être favorisée en garderie à travers les attitudes de l'adulte.

2.2.3 Jeux et loisirs

J'ai choisi d'aborder les jeux et les loisirs dans le développement de l'enfant de 6 à 12 ans afin de relever leur importance et pour ne pas les opposer aux moments de relaxation.

« ... le jeu fait partie intégrante du développement de l'enfant et de son éducation. Il participe à l'évolution des compétences psychomotrices, langagières, intellectuelles, affectives, et permet l'accès à la créativité et à la socialisation » (Matz, 2013).

Le jeu a donc une grande importance dans le développement de l'enfant. Il :

... remplit une fonction continue dans le développement de l'enfant et se poursuit chez l'adulte, certes sous une forme ludique, mais surtout sous les auspices de la sublimation que l'on rencontre en situation de travail. Il s'agit alors de résoudre des problèmes, de les déjouer et de se jouer du désagréable pour le transformer en supportable en mettant en œuvre cette intelligence pratique, rusée... . (Ballouard, 2008, p.101)

Richard (1998), relève que le jeu renvoie à une activité créatrice et que sa finalité est une jouissance de soi avec les autres mais avant tout personnelle (p.76). Au contraire, Ballouard (2008) relève dans son ouvrage que le jeu, pour les enfants entre 6 et 12 ans, devient indispensable pour le développement des capacités de socialisation et se trouve être un moyen d'exprimer la nature de la relation avec l'autre (p.101).

Nous pouvons donc en déduire que l'enfant entre 6 et 12 ans ressent encore le besoin d'exercer, de tester ses capacités à travers le jeu. Mais qu'en est-il des loisirs ? En effet, dans notre société, bon nombre d'enfants pratiquent un ou plusieurs loisirs. Quel est donc sa

fonction dans le développement de l'enfant ?

Selon Richard (1998) :

Le loisir, lui, est peut-être la forme socialisée du jeu et correspond à l'enfant de 7 et 12 ans. Avant 7 ans, l'enfant joue dans son imaginaire, il invente des situations qu'il croit réelles (il « est » un camion, une poupée Barbie), il n'y a pas de « loisirs ». Après, il joue avec la réalité sur des normes et des bases sociales, culturelles, éducatives : il invente des réalités qu'il joue dans sa situation. Le loisir suppose le temps et l'espace, des lieux et des moments vécus séparément. Le loisir renvoie à un passé et un futur, il n'est plus joué seulement dans l'instant. Il est rapport aux autres et aux choses et pas seulement rapport à soi. (p.76)

Il en déduit donc que le jeu est un état d'esprit et que le loisir est un produit social qui permet à l'enfant une liberté par des moyens ludiques et nouveaux tout en aménageant le temps de celui-ci. Le danger est donc de surcharger l'enfant d'activités extrascolaires en négligeant le temps pour le jeu libre.

Toutefois, les loisirs ont également des effets positifs sur l'enfant. Je vais vous le démontrer à travers trois exemples : le sport, la musique et les sorties (Popolo, 2010).

- Les pratiques sportives sont bonnes pour le développement de la personnalité de l'enfant. Par exemple, les sports d'équipe sont bénéfiques pour combattre la timidité car ils aident l'enfant à sortir de sa solitude et développent la collaboration sociale. L'escrime, l'escalade ou le tir à l'arc sont conseillés pour ceux qui ont des problèmes de concentration et permettent de développer la finesse de l'acte, la notion de responsabilité. La danse et la gym travaillent la focalisation de l'attention et les sports de combat la canalisation de l'énergie.

- La musique éveille les sens et permet une meilleure concentration à l'école. Les enfants qui pratiquent bénéficieraient d'une augmentation du QI car elle stimule plusieurs parties du cerveau en même temps. Elle développe le cortex auditif primaire, les zones motrices du cerveau et stimule la mémoire. Il est donc prouvé que le nombre de neurones actifs augmentent chez les musiciens. Il démontre également que la musique permet d'apprendre plus facilement une langue étrangère.

- Les sorties sont bénéfiques pour l'autonomie et la socialisation de l'enfant. Dans l'émission nous avons l'exemple du mercredi après-midi. Le fait d'entreprendre une activité loin des parents, en présence des pairs et d'éducateurs/trices permet à l'enfant d'exercer les compétences ci-dessus.

Valet soutient cette théorie et explique l'importance des activités d'éveil :

Encourager ses intérêts dans tous les domaines, favoriser l'éclosion de ses goûts personnels, sont autant de missions qui incombent aux parents. L'enfant à l'âge de raison a besoin d'activités psychomotrices variées, qui le stimulent à la fois sur le plan physique, intellectuel et affectif. Les activités extrascolaires jouent en cela un rôle important, qu'il s'agisse d'animations non spécifiques en centre aéré, de sports ou de loisirs artistiques dans le cadre dirigé d'un club ou d'une association. (Valet, 2011, p.218)

Nous pouvons donc en déduire que les loisirs, tout comme le jeu libre, sont importants pour le développement de l'enfant et complètent les activités de relaxation. Il faut cependant rester vigilant quant à l'aménagement horaire de ces moments afin d'éviter de surcharger l'enfant et ainsi de lui créer des tensions superflues.

À travers ce chapitre, nous pouvons voir que les pulsions sexuelles de l'enfant sont mises en veille dans la période de latence, lui permettant ainsi de s'investir dans d'autres domaines. Elle reste une période où l'enfant expérimente, ressent et vit énormément de situations

nouvelles. L'école, les grandes amitiés, l'autonomie, les activités extrascolaires et pour certains les UAPE prennent beaucoup de place. Ce rythme effréné, ces nouvelles expériences peuvent parfois amener du stress chez l'enfant.

2.3 Le stress

Il est intéressant d'aborder le stress dans ce travail car il est le principal symptôme traité par les méthodes de relaxation. Quelle est la définition du stress ? Comment l'enfant évolue dans ce contexte stressant ? Quelles sont ses sources, ses conséquences et enfin les outils pour aider l'enfant à le diminuer ? C'est ce que nous allons traiter dans ce chapitre.

2.3.1 Définition

Selon Vallières : « Le mot stress est issu du latin stringere qui veut dire « serrer » et qui nous renvoie à la notion de tension ou de pression. Le stress est la réaction physiologique et psychologique d'une personne à des situations ou à des contraintes qui lui sont imposées » (Vallières, 2009, p.220).

Bensabat (1989), lui, définit le stress comme étant un élément naturel, indispensable et nécessaire qui assure l'équilibre de notre milieu intérieur (p.17).

Les deux raisonnements sont corrects. En effet, il y a un bon et un mauvais stress :

On parle de « bon stress » quand celui-ci stimule et active nos sens afin de nous aider à faire face à certaines situations ou à nous surpasser. C'est ce stress qui nous aide à atteindre nos objectifs, à avancer, à évoluer, à progresser. Il nous permet également de nous adapter à des changements ou à des exigences que nous ne pouvons pas éviter. (Vallières, 2009, p.220)

Le mauvais stress, lui, oblige à utiliser toute notre énergie pour affronter des problèmes ou des situations simples du quotidien :

C'est la façon de réagir à une situation qui détermine la capacité d'adaptation ou la « tolérance » d'une personne par rapport à une autre. Certains individus auront une réaction de stress intense et prolongée vis-à-vis d'une situation, alors que d'autres la trouveront banale et même normale. La personnalité de chacun influe donc sur la réaction au stress. (Vallières, 2009, p.221)

Béatrice Putallaz, psychologue spécialisée en psychothérapie, explique donc que le stress est un mécanisme physiologique dont le but est de rétablir l'équilibre rompu par les demandes extérieurs (Gessler, 2013, p.18).

2.3.2 Les sources du stress

Il existe des prédispositions génétiques au stress. Malgré cela, tous les enfants en seront victimes un jour. Il y a une multitude de causes que nous pouvons séparer en deux catégories :

- Le stress réactionnel : C'est une réaction à un événement soudain.
- Le stress chronique : Il est provoqué par un événement perturbant, répétitif ou par une pression prolongée sur l'enfant.

Ce stress est particulièrement dangereux car il peut provoquer des troubles sérieux comme de l'anxiété, de l'angoisse et des troubles cardiovasculaires.

Voici quelques exemples de situations, d'événements, que l'on peut classer dans les deux catégories, qui peuvent provoquer du stress chez l'enfant :

- Un milieu familial instable ou troublé

- Une séparation ou un divorce
- Un horaire surchargé ou le surmenage
- Une discipline trop rigide ou de trop nombreuses responsabilités
- Des problèmes familiaux
- Une maladie ou un décès
- Un déménagement
- Des difficultés ou une trop grande pression sur le plan social
- L'école
- La performance scolaire (Vallières, 2009, p.222).

Nous pouvons donc constater qu'il est quasiment impossible que les enfants ne vivent pas de situations de stress.

2.3.3 Les conséquences du stress

Le stress est la réunion de deux éléments indissociables : une agression ou stimulation et la réponse de l'organisme à cette agression. La stimulation peut être physique, psychologique, émotionnelle et sensorielle. La réponse est toujours une réaction biologique comme le cœur qui bat la chamade, des rougeurs ou de la transpiration. Plus l'agression est forte, plus les mécanismes biologiques et psychologiques d'adaptation sont intenses (Bensabat, 1989, p.18).

Les conséquences varient selon la durée, l'accumulation du stress et de la capacité d'adaptation que possède la personne. Le stress peut être :

- Aigu et violent* : le stress est brutal et les conséquences peuvent être immédiates et parfois dangereuses comme un décès.

- Permanent et répétitif* : c'est le stress le plus épuisant et dangereux. Ses méfaits apparaissent à long terme et peuvent provoquer des troubles psychosomatiques ou des maladies organiques comme des maladies organiques liées à la diminution du système immunitaire.

- De l'accumulation* : c'est une accumulation d'agressions successives qui provoque, comme une overdose, une incapacité à se défendre, un manque de force et de résistance qui épuise notre énergie (Bensabat, 1998, p.28).

Vallières (2009) explique plus précisément les réactions que peuvent provoquer le stress chez l'enfant.

- Les réactions à l'anxiété soudaine sont* : des maux de ventre, de tête, des nausées, des rougissements, les mains moites ou extrémités froides, des tremblements, de la transpiration, des étourdissements, des tensions musculaires, une « boule » dans la gorge.

- Les réactions à l'anxiété persistante sont* : de fréquents maux de ventre / de tête, des nausées, une apathie, des tics nerveux, une introversion, tristesse, silence inhabituel, des troubles du sommeil, des difficultés à se relaxer, de la démotivation, de l'agressivité, une régression sur le plan de la maturité, des comportements nerveux comme se ronger les ongles ou se gratter (p.227).

Ces symptômes peuvent indiquer la présence d'un stress soutenu, qui peut nuire au bien-être physique, affectif, social et intellectuel de l'enfant si nous n'intervenons pas. Certains jeunes vont finir par s'y adapter, alors que d'autres risquent, à la longue, de développer des problèmes plus sérieux : dépression, échec scolaire, agressivité chronique, maladie diverses, angoisse et anxiété chronique. (Vallières, 2009, p.228)

En ce qui concerne les aspects purement physiologiques des conséquences du stress, il est intéressant d'observer le schéma de Feijoo (1985)³.

Il est donc primordial d'intervenir face au stress chez l'enfant. Pour cela, il est nécessaire de proposer des méthodes pour le réduire ou le gérer.

2.3.4 La gestion du stress

Pour aider un enfant à gérer son stress il faut, dans un premier temps, prendre conscience de son existence chez celui-ci. Les personnes les mieux placées pour cela sont les parents ou les professionnels de l'enfance.

Mais comment diminuer le stress chez l'enfant ? Vallières (2009) nous explique quelques éléments d'intervention en cas de crise d'anxiété:

- *Laisser l'enfant s'exprimer* : Parler de ses peurs, de ce qu'il ressent.
- *Connaître ses craintes* : Cela va permettre de cerner les causes du stress de l'enfant.
- *Dédratiser la situation* : Rester calme face à l'anxiété de l'enfant et éviter d'avoir un excès de compassion sinon l'enfant aura l'impression qu'il a raison d'être anxieux.
- *Reprendre le contrôle* : Grâce à la respiration abdominale nous pouvons aider l'enfant à se calmer. Le serrer dans les bras peut également le sécuriser en mettant des mots sur ce qu'il ressent, vit.
- *Ne plus accepter ses manifestations* : Après avoir validé ce qu'il ressent et pourquoi, il ne faut plus accepter ses demandes de se faire rassurer. Sinon il faudra tout recommencer. Il faut lui expliquer que maintenant il doit apprendre à surmonter la situation car s'il l'évite, la peur, le stress augmentera.

Je m'interroge toutefois sur ce point que je trouve particulièrement rude pour l'enfant. Certes, il faut parfois mettre de la distance avec certains d'entre eux car cela peut éviter de nourrir leur stress. Cependant, ce n'est pas toujours le cas. Je me permets donc de remettre en cause cet élément d'intervention et de relever qu'il faut adapter celui-ci en fonction des besoins de l'enfant.

- *Affronter la situation* : Encouragez-le et félicitez-le pour ses moindres efforts.

Cependant, elle explique également que le meilleur remède au stress est la prévention. Pour cela, elle donne quelques pistes à suivre :

- *Réduire l'imprévisible* : Diminuer les nouveautés et préparer psychologiquement à l'avance l'enfant s'il y a du changement.
- *Revoir l'horaire quotidien* : Il faut éviter de trop charger l'horaire de l'enfant et ne pas lui imposer des tâches, activités.
- *Revoir son propre niveau de stress* : Il est important d'être conscient que nous transposons souvent notre propre stress sur l'enfant.
- *Faire de l'activité physique* : Encouragez-le à bouger, cela permet d'évacuer les tensions.
- *Utiliser l'humour* : Grâce à l'humour, nous pouvons aider l'enfant à voir le bon côté des choses et également dédramatiser les situations.
- *Trouver des moyens de se détendre* : A travers des activités relaxantes avant le coucher ou durant la journée.

- Établir une routine sécurisante : Attention, il ne faut pas qu'elle devienne obsessionnelle ou

³ Voir annexe 4

trop rigide.

• *Revoir les exigences* : Toujours se poser la question si nous en demandons trop à l'enfant (p.232).

Un des bénéfices des moments de relaxation est, comme je l'ai déjà mentionné, une meilleure gestion des tensions, du stress. Nous avons pu constater que ce n'est pas la seule méthode existante et que l'activité physique et la relation avec les parents, les professionnels de l'enfance jouent également un rôle important.

Il est alors intéressant de présenter les différents outils pédagogiques mis à disposition de ces professionnels pour faire face au stress des enfants.

2.4 Outils pédagogiques

Pour moi, un outil pédagogique est un support associé à une démarche dans le but d'accompagner les enfants. Selon Monney (2011), un outil pédagogique aide les éducateurs/trices à donner des repères à l'enfant. Il se modifie en fonction d'eux, de l'équipe éducative ainsi que de l'environnement. Pour obtenir la meilleure utilisation possible, il faut se poser les questions suivantes : Pour qui ? Pour quoi ? Comment ? « Le terme outil pédagogique signifie alors un repère, une aide pour les EDE afin d'accompagner l'enfant à travers une attitude éducative » (p.5).

Dans ce chapitre, je présenterai différents outils, méthodes de relaxation adaptées aux enfants, applicables ou non en UAPE : le yoga, la méditation, le mandala, le rire, la musique, les contes, la sophrologie et la relaxation passive.

2.4.1 Le yoga

Le yoga est un aspect fondamental de la culture indienne. Il s'est répandu en Occident, sous la forme d'exercices physiques respiratoires. Dans notre civilisation, il a été perçu essentiellement comme une thérapie capable de rééquilibrer l'organisme d'un point de vue énergétique et psychophysique. Sa technique se fonde sur le contrôle de l'énergie vitale grâce à la respiration (*pranayama*) et à des exercices de position (*asana*) et de mouvements (*kriya*). Leur objectif est d'activer la circulation de l'énergie et de favoriser la méditation intérieure pour parvenir à une relaxation psychophysique totale. (Fabrocini, 2000, p.87)

Géraldine Nomentsoa-Lamon utilise les postures de yoga lors de ses séances avec les enfants⁴.

Ils choisissent les postures qui leur conviennent et sélectionnent celles qu'ils vont garder.

J'ai également pu pratiquer cette méthode avec des enfants entre trois et sept ans⁵. À travers mon expérience, j'ai constaté qu'ils étaient très preneurs. Mais est-ce que ces outils sont applicables avec des jeunes entre 6 et 12 ans ? Géraldine Nomentsoa-Lamon affirme que la majorité l'est.

2.4.2 La méditation

La méditation selon Snel (2012, p.19) est l'exercice de la pleine conscience.

La « pleine conscience », c'est simplement être présent de façon consciente, comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance. Être présent ici, dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour. Non pas penser sur ce qui se passe

⁴ Pour cet exercice l'outil : « La relaxation en mouvement, le yoga des petits » de Gilles Diederichs est utilisé.

⁵ Pour cela, j'ai utilisé l'outil : « Mon premier livre de yoga » de Gilles Diederichs. Ce livre mélange postures et chansons.

maintenant, mais être dans l'ici et le maintenant.

Selon Snel, cette technique travaille la respiration, le rôle des sens, la prise de conscience du corps, l'image intérieure et permet une meilleure gestion du stress, de la concentration et l'ouverture d'esprit. Dernièrement, des études effectuées à l'université de Montréal au Canada soutiennent cette théorie en prouvant scientifiquement que la méditation permet une diminution de l'anxiété et des douleurs ainsi qu'une amélioration des capacités de concentration (Mérat, 2013, p.52).

Snel (2012) explique dans son livre que l'enfant est capable de pratiquer cette méthode car lui aussi a une vie intérieure authentique et profonde. De plus, elle passe beaucoup par le corps ce qui est un atout pour l'enfant qui comprend, parfois mieux que l'adulte, le langage de celui-ci (p.9).

Pour cette pratique, je conseille le livre de Eline Snel⁶. Il est destiné aux enfants entre 5 et 12 ans. Il permet l'apprentissage de la concentration, l'apaisement et procure des bénéfices immédiats. J'ai également pu tester cette technique avec des enfants de 6 ans. Un enfant sur quatre n'a pas adhéré à l'exercice. De plus, son utilisation en grand groupe est impossible car il faut mener l'activité dans un calme absolu.

Toutefois, il existe des méthodes de méditation praticables avec un nombre élevé d'enfants. Sabine Bétrisey et Nicolas Rossier ont organisé, le dimanche 11 août 2013 à Arbaz, une journée méditation pour les jeunes entre huit et dix-sept ans. Ils pratiquent une technique qui vient du bouddhisme : l'Anapana.

Dérivée de la pratique de Vipassana, elle consiste à se concentrer sur sa respiration afin de se recentrer sur soi-même et par là, prêter plus attention à la réalité. Son objectif est de profiter de bienfaits tels qu'une meilleure mémoire, une plus grande confiance en soi, un développement de la capacité de travail et une plus grande bienveillance envers les autres. Tout ceci permet ainsi à l'enfant d'apprendre à se connaître, à maîtriser son stress et ses pulsions, à gérer ses peurs et ses angoisses et à optimiser ses études. (Dayer, 2013, p.10)

Suite à une conversation téléphonique avec Mme Bétrisey, elle m'a appris que les enfants pouvaient être séparés en trois groupes : les 8 - 12 ans, les 12 - 15 ans et les 15 - 18 ans et comprenaient une quinzaine de jeunes.

Cependant, le programme est le même pour tous et les séances durent une vingtaine de minutes.

2.4.3 Le mandala

Le mandala est une technique de relaxation qui passe par la créativité. Selon Claudette Jacques :

Le mandala est un dessin organisé qui gravite autour d'un point central. Il est constitué à la base, d'un cercle et d'un point. Le mot mandala vient d'une très ancienne langue indienne, le sanskrit, qui veut dire cercle, circonférence. Ce n'est pas qu'un simple dessin, il est un outil, qui tout en développant notre créativité, permet de se centrer, de s'harmoniser, de se transformer.

Il travaille sur 4 niveaux de conscience, alors il peut produire des effets autant sur le plan physique, psychique, psychologique que spirituel. Dans la pratique du mandala, pas besoin de posséder des connaissances approfondies, pas plus qu'il n'est nécessaire d'avoir des qualités artistiques, car une fois à l'intérieur du cercle, le mandala agit tout simplement là où il doit agir. Dès l'entrée dans le cercle, il se produit un changement vibratoire car se fait l'union entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui produit l'harmonisation des dualités et l'unification des contraires.

Ainsi, l'être blessé peut retrouver dans la pratique du mandala, une consolation, une compréhension de certains événements. Celui qui doute, découvre une certitude,

⁶ Eline Snell, « Calme et attentif comme une grenouille ».

celui qui pleure, une consolation. Il permet d'aller chercher l'aspect contraire afin de rééquilibrer les énergies, pour ensuite, entreprendre le chemin du centre (<http://michele-lapeyre.webnode.fr/news/le-mandala-definition-origine-bienfaits-/>, consulté le 09 septembre 2013).

Le mandala permet de se recentrer, de se détendre et de s'apaiser. L'enfant focalise son attention sur le dessin et sur la notion d'intérieur à l'extérieur (exercice dynamisant) ou d'extérieur à l'intérieur (exercice de recentration). C'est un exercice idéal si nous voulons ramener les enfants au calme lorsqu'ils sont dispersés. Il est facilement utilisable en UAPE. Il existe également d'autres méthodes créatives qui peuvent amener l'enfant dans un état de détente, comme le dessin libre et l'expression corporelle.

2.4.4 La thérapie du rire

Selon Rubinstein (1983), le rire est un réflexe dont l'excitant est psychique et intellectuel. Nous pouvons l'utiliser comme exercice musculaire ou alors comme technique respiratoire. Il libère les endorphines cérébrales, stimule le psychisme et combat le stress grâce à son action sur le système neurovégétatif : « Le rire est un puissant antistress; non seulement il rétablit la balance entre le système sympathique et le système parasympathique, mais mieux, il fait pencher cette balance vers le système parasympathique en provoquant le ralentissement du cœur, le relâchement des vaisseaux et la détente musculaire » (p.108).

Je considère donc le rire comme étant un moyen de détendre, d'apaiser l'enfant. De plus, il est relativement aisé d'aménager des activités ou des moments privilégiant le rire en UAPE (lors d'un repas, en faisant des blagues, en lisant une histoire ou un kamishibai). Selon moi, vivre des instants drôles avec les enfants aide aussi à renforcer le lien que nous partageons avec eux et à dédramatiser des situations dans lesquelles ils peuvent se sentir angoissés.

2.4.5 La musique

Bence (1988) explique que la musique, par sa structure même, peut provoquer un soulagement ainsi qu'« une activité cérébrale intense qui nous permet de percevoir le monde sonore, d'en saisir l'organisation au travers de nos propres états affectifs ou de notre imagination » (p.104). Il démontre que grâce à la musicothérapie, nous pouvons mettre l'enfant dans un état de détente et va même plus loin en disant que nous pouvons l'associer à la technique de Jacobson mais également à celle de Schultz (p.158).

Cependant, cette technique ne peut être utilisée par des éducateurs/trices car il faut acquérir un savoir spécifique pour l'appliquer. Toutefois, je reste convaincue que dans certaines circonstances en garderie (telles que la sieste ou des moments de repos) la musique est un outil primordial pour aider l'enfant à se relaxer et stimuler son imaginaire. D'ailleurs, Géraldine Nomentsoa-Lamont, en fin de séance, laisse toujours un moment l'enfant immobile en lui faisant écouter un morceau de musique.

2.4.6 Les contes

Bartoli (2010) démontre dans son livre comment associer la relaxation avec des contes. Pour cela, elle a choisi dix problèmes que peuvent rencontrer les enfants et a sélectionné un conte adapté à chacun⁷.

Avant de raconter l'histoire, elle donne des conseils quant aux comportements que nous devons avoir face à ces problématiques. Elle propose également un exercice de relaxation qu'elle appelle « exercice de visualisation » qui est adapté à chaque situation.

La « visualisation » est un exercice ludique pour les enfants de n'importe quel âge. Son immense avantage est d'être à la fois simple et amusant tout en suggérant une transformation puissante au niveau inconscient. Il consiste à imaginer un changement dans sa tête en s'aidant d'images mentales positives. Par exemple, l'enfant peut

⁷ Voir annexe 5

s'exercer à visualiser une couleur qui le calmera intérieurement à chaque fois qu'il sera énervé. (Bartoli, 2010, p.18)

Cette technique demande un climat apaisant, idéal avant le sommeil. Elle est donc difficile à exécuter au sein d'une UAPE compte tenu du nombre élevé d'enfants présents ainsi que du bruit. Je conseille toutefois cette méthode aux parents.

De plus, il est déjà très courant en unité d'accueil, d'amener des histoires en lien avec une problématique. Je suis intimement convaincue que de mettre à disposition des histoires sur l'angoisse, le stress ou même la relaxation, permettrait aux enfants une prise de conscience et une éventuelle ouverture à des exercices de détente.

2.4.7 La sophrologie

Comme je l'ai déjà expliqué au chapitre précédent, la sophrologie permet à l'enfant d'accéder à la détente à travers des exercices. Ceux-ci sont tirés de plusieurs techniques telles que le yoga, la respiration ou les étirements. Selon Anne Valentini, ces exercices sont toutefois plus dynamiques car l'enfant doit sentir la tension dans son corps pour pouvoir accéder à la détente. Elle explique donc comment se passe une séance avec un groupe de six à huit enfants âgés entre 4 et 8 ans :

J'amenais la sophrologie par le jeu. Par exemple, je racontais une histoire tirée d'un conte et les enfants devaient jouer les émotions de celle-ci comme la colère, ce qui permet de tendre le corps puis de le relâcher. Nous faisons également des massages. Les enfants se mettaient par groupe de deux, le premier était allongé sur le ventre pendant que le deuxième lui "plantait un jardin" sur le dos. Sinon, il y avait les jeux pour travailler le souffle. Nous utilisions des pailles ou des boules de cotillons que les enfants devaient aspirer ou souffler.

Elle conseille de pratiquer essentiellement des exercices liés au corps. Les bénéfices de cette méthode sont, selon elle : une amélioration de la concentration et elle permet de vivre des moments de détente aux enfants qui ont du mal à s'arrêter. Toutefois, elle la déconseille aux jeunes souffrant de troubles psychologiques profonds ou à ceux qui ont vécu un drame.

Je pense, tout comme Anne Valentini, que mettre en place des méthodes sophrologiques avec les enfants en UAPE a du sens étant donné la société dans laquelle nous évoluons actuellement. Elle conseille cependant de les réaliser en petit groupe, entre dix et douze enfants.

2.4.8 La relaxation passive

Selon Géraldine Nomentsoa-Lamon, la relaxation passive, contrairement à l'active, est immobile. Elle explique comment elle utilise cette méthode lors d'une séance avec un enfant :

L'enfant s'allonge au sol, sur le dos. Je le guide avec ma voix. Je commence par lui dire de sentir ses points d'appui (pied, cheville, genoux, bras, tête) ce qui va lui permettre d'être plus attentif aux sensations. S'il est plus grand, vers 7-8 ans, je lui propose d'imaginer un pinceau qui dessine le contour de son corps ce qui va lui permettre de se représenter mentalement celui-ci. Pour finir, j'utilise l'image d'un ballon qui gonfle et se dégonfle. Ce dernier exercice fait travailler la régulation, le rythme, il permet à l'enfant de se connecter davantage avec lui-même et ainsi d'être dans un état de bien être. À la fin de l'exercice, je demande à l'enfant quelles images lui viennent à l'esprit, qu'est-ce que cela lui a évoqué.

Elle relève l'importance de prendre en considération les besoins de l'enfant et donc d'adapter les exercices en fonction de celui-ci. Le fait de le pratiquer régulièrement augmente également son efficacité.

Cette méthode permet de mettre en place un lien de confiance avec l'adulte qui mène la relaxation, la gestion du stress et une meilleure régulation émotionnelle.

Je pense qu'adapter cette technique en UAPE serait intéressant. Cependant, l'adulte qui mène la relaxation doit être à l'aise et bien maîtriser l'outil. Géraldine Nomentsoa-Lamon pense qu'amener une atmosphère de relaxation en unité d'accueil serait bénéfique en faisant attention de ne pas trop entrer dans le passif. Elle conseille donc de le faire à travers des activités plus calmes (dessiner, bricoler) ou en travaillant sur les limites du corps.

Il est important de relever que, sur le long terme, les enfants doivent pouvoir s'approprier les outils pédagogiques exercés afin de mieux gérer les situations de stress. En effet, la relaxation est un apprentissage. C'est donc grâce à la répétition des exercices qu'ils vont finalement pouvoir les utiliser de manière autonome lorsqu'ils vivront des situations angoissantes.

3. Conclusion

3.1 Résumé et synthèse de la recherche

En voulant répondre à la question : « Quels sont les bénéfices des moments de relaxation chez les enfants de 6 à 12 ans? » j'ai pu acquérir un savoir plus vaste sur le sens du mot relaxation, sur le développement de l'enfant, sur la notion du stress chez celui-ci et enfin j'ai découvert des outils concrets de détente.

La relaxation est donc avant tout un état de détente, de bien-être, que nous pouvons atteindre grâce à plusieurs méthodes. Celles-ci diffèrent parfois les unes des autres mais ont le même objectif : apaiser la personne, lui permettre de renouveler ses énergies. Pour y parvenir, nous devons prendre conscience de notre tonus musculaire, à travers des activités de tension et de relâchement, ainsi que de notre respiration.

C'est également un apprentissage proposé aux enfants à travers un outil pédagogique. La finalité de ce processus est que l'enfant s'approprie l'outil pour mieux gérer ses situations de stress. La relaxation est plus facile à exercer durant la période de latence car elle est favorable aux apprentissages.

Voici les bénéfices des méthodes de relaxation :

- le renouvellement ou l'économie des énergies
- une meilleure connaissance de soi, de son état émotionnel et de sa régulation
- un affinement des sensations
- une meilleure maîtrise du souffle
- une consolidation du schéma corporel
- une meilleure régulation du tonus musculaire
- une diminution ou une meilleure gestion des tensions, du stress ou des angoisses
- une amélioration du sentiment de sécurité de l'enfant
- une prise de conscience du moment présent, du « maintenant »
- une plus grande confiance en soi
- une meilleure concentration
- une meilleure attention
- une stimulation de l'imaginaire

Pour comprendre les avantages des exercices de détente sur l'enfant, j'ai estimé qu'il était nécessaire d'aborder son développement. Comme nous l'avons déjà cité, l'enfant entre 6 et 12 ans se trouve en période de latence. Il met donc ses pulsions sexuelles en veille ce qui lui permet d'investir au mieux sa vie scolaire. Il continue malgré tout son évolution sur le plan affectif, cognitif, physique, social et moteur.

Ses besoins sont : physiologiques (alimentation, sommeil, renouvellement des énergies, activités sportives), un sentiment de sécurité, d'appartenance, d'estime de soi et d'accomplissement. C'est également une période où le jeu et les loisirs ont une grande importance car ils développent chez celui-ci les capacités de socialisation, de concentration, de responsabilité et lui procurent du plaisir.

Nous pouvons donc constater que l'enfant s'investit énormément dans sa vie relationnelle, scolaire et familiale. Il peut rencontrer dans son évolution, des moments d'angoisse, de stress ou d'échec. En se fiant à la liste des bénéfices des méthodes de relaxation ci-dessus, nous pouvons en déduire que ces activités de détente seraient utiles afin d'accompagner aux mieux les enfants à travers cette période de latence qui, contrairement à sa définition, se trouve être mouvementée.

Sachant cela, il a été intéressant d'aborder le stress chez l'enfant. Celui-ci peut être positif quand il stimule nos sens pour nous aider à faire face à certaines situations. Mais il peut également être négatif lorsque nous le considérons comme une agression.

Nous avons tous une réaction personnelle face au stress mais les sources sont souvent les mêmes : le stress réactionnel (événement soudain) et le stress chronique (événement répétitif et perturbant ou pression prolongée). Chez l'enfant, cela peut être un milieu familial instable ou troublé, une séparation ou un divorce, la pression scolaire ou un horaire chargé. Ses conséquences varient selon la durée, la sensibilité et la capacité d'adaptation de la personne. Elles peuvent être physiologiques ou émotionnelles.

Pour pouvoir y faire face, j'ai présenté différentes méthodes qui aident l'enfant à gérer son stress : laisser l'enfant s'exprimer ; connaître ses craintes ; dédramatiser ; reprendre le contrôle ; ne plus accepter ses manifestations ; affronter la situation. Les activités de détente font parties des moyens de préventions du stress.

Cependant, pour pouvoir les pratiquer avec les enfants, il est primordial d'avoir une bonne maîtrise de l'outil utilisé. Dans le cas contraire, le risque est de mettre l'enfant dans une position angoissante. Dans ce travail, j'ai présenté plusieurs outils utilisables avec les enfants : le yoga ; le mandala ; la thérapie du rire ; la musique ; la sophrologie ; la relaxation passive ; la méditation ; les contes.

Je conseille la pratique des cinq premières méthodes en UAPE car, en fonction des locaux et du nombre d'enfants, elles sont facilement réalisables. Les trois dernières sont intéressantes à mener dans le cadre familial car elles requièrent un environnement plus calme.

3.2 Limites du travail

Dans mon projet j'avais mentionné que je présenterai dans le chapitre « Outils pédagogiques » la relaxation par la créativité. Malheureusement, le dossier que j'ai obtenu sur le sujet n'était pas assez fiable au niveau des références. J'ai donc pris la décision de ne pas en parler, malgré l'intérêt personnel que je porte sur la qualité du dossier et je me suis donc concentrée sur le mandala.

J'avais également mis que je traiterai un concept appelé « Besoins des écoliers ». Or, j'ai remarqué qu'ils étaient fortement liés au « Développement de l'enfant ». Je les ai donc rassemblés en un seul chapitre. Il est devenu le sous point : les besoins de l'enfant selon la pyramide de Maslow.

Pour finir, j'avais comme dernier concept « Contexte stressant ». N'ayant pas trouvé de références bibliographiques sur ce point, je l'ai modifié en « Le stress ». À travers les sources de celui-ci nous pouvons trouver un ou deux points parlant du contexte mais ce n'était pas suffisant pour l'appellation d'un chapitre. De plus, il me paraissait important de définir le stress, ses sources et ses conséquences, voilà pourquoi je l'ai conservé.

3.3 Perspectives et pistes d'action professionnelle

Dans ce travail, j'ai défini la relaxation et ses bénéfices mais je n'ai pas relevé pourquoi il est important de l'utiliser en UAPE. Si nous nous fions au développement de l'enfant en période de latence, nous pouvons constater que celui-ci expérimente, vit énormément de situations nouvelles. Il doit s'investir dans sa vie scolaire et relationnelle. Parfois, il est victime des attentes trop élevées de l'adulte. C'est donc, pour moi, le devoir de l'éducateur/trice de l'enfance de mettre en place des ateliers en unité d'accueil pouvant diminuer le stress qu'il peut parfois ressentir à l'école, à la maison ou lors de ses activités extrascolaires.

Pour cela, les outils pédagogiques que j'ai présentés peuvent être une bonne piste de départ. J'encourage cependant les professionnels à approfondir leur recherche afin de trouver celui qui leur correspond le mieux. Pour ma part, j'apprécie particulièrement le yoga pour enfant, outil que j'ai souvent utilisé sur mes lieux de stage⁸.

Toutefois, je relève également l'importance de l'activité physique chez l'enfant. Même si je mets en évidence les bénéfices de la relaxation tout au long de ce travail, il est nécessaire d'aménager également des moments où l'enfant peut évacuer les tensions autrement. Comme je l'ai expliqué dans les besoins de l'enfant, les activités sportives, physiques

⁸ Gilles Diedrichs, « Mon premier livre de yoga ».

contribuent à réguler les tensions nerveuses et émotionnelles que l'enfant accumule dans la journée.

Or, nous pouvons également nous interroger sur la nécessité de proposer tout le temps des activités aux enfants. Au lieu de mettre en place un atelier relaxation si nous voyons l'enfant stressé, ne serait-il pas plus souhaitable de lui laisser du temps libre pour faire ce dont il a envie? Le problème de notre société n'est-il pas au final de toujours vouloir occuper les enfants ? Dans ce cas, leur proposer un exercice de relaxation cautionnerait cette tendance. Je me pose donc la question : ne devrions nous pas apprendre à nos enfants à s'occuper seul ?

Le problème de la société moderne est de rendre obligatoire le bonheur ici, maintenant, partout et toujours. Ce que j'ai nommé ironiquement : le bonheur orgasmique. Or, l'ennui est parfois acceptable, voire « positif ». En effet, comme l'automne pour les arbres et la friche pour un terrain agricole, l'ennui est quelque chose de nécessaire. Les feuilles qui tombent en pourrissant forment un engrais pour les arbres et le repos de la terre lui permet de se régénérer. L'ennui est l'art de savoir déguster le silence, la lenteur, la décantation, et le plaisir du faire sans faire. Ainsi un enfant n'est pas obligé d'être en action en permanence. (Azeroual, 2008, p.80)

L'ennui permet également à l'enfant de vivre des moments de rêveries et exerce sa capacité à s'occuper tout seul.

Je pense qu'il faut proposer des activités variées à l'enfant tout en lui aménageant du temps libre. Lui qui a besoin de découverte, d'expérimentation, ressentira d'autant plus de plaisir si nous lui proposons un panel d'exercices. La finesse du travail de l'éducateur/trice se fera sentir dans le dosage qu'il/elle lui propose. Tout est bon avec modération !

3.4 Remarques finales

Avant de terminer ce travail de recherche, j'aimerais mettre en évidence les contre-indications de l'utilisation des méthodes de relaxation. Selon Guiose (2003-2004) ces pratiques sont déconseillées pour les personnes souffrant de Parkinson (peut aggraver les tremblements au lieu de les diminuer), de psychose et enfin les sujets schizoïdes (p.18).

Pour Géraldine Nomentsoa-Lamon, il faut être particulièrement attentif avec les préadolescents et les adolescents qui vivent un changement au niveau de l'image du corps. Elle déconseille également les exercices passifs s'ils sont trop angoissants pour l'enfant car l'immobilité peut lui évoquer l'image de la mort, de l'impuissance.

Anne Valentini déconseille son utilisation chez les enfants souffrant de problèmes psychologiques profonds ou pour régler un drame. Pour cela, il est plus avisé d'aller consulter un pédopsychiatre. Enfin, Gouiffes (1994-1995) relève dans ses recherches :

... il faut bien préciser que la pratique des techniques de relaxation thérapeutiques nécessite un contrôle spécial ou une formation sérieuse car elles peuvent déclencher des modifications ou réactions corporelles. Par conséquent, on ne peut pas faire de relaxation en vue de "guérir" un mal donné éventuel... Ces méthodes de relaxation, quelles qu'elles soient, visent à procurer une sensation de bien être dans le corps, le bon fonctionnement des différents principaux organes, d'harmonie physiologique générale. ...De plus nous devons dans tous les cas avoir constamment cette idée en tête : "en relaxation, seule une pratique régulière apporte progrès et résultats". (p.4)

Il faut donc être particulièrement attentif aux méthodes sélectionnées et aux raisons qui nous poussent à le faire.

Au début de ce travail, j'opposais la relaxation et le mouvement ainsi que la détente et la tension. Or, j'ai découvert que l'exercice de la tension était une méthode de relaxation et que le mouvement, les activités sportives complétaient celle-ci.

Je me suis uniquement fixée sur ses bénéfices pour les enfants. Cependant, je pense désormais qu'elle est tout autant nécessaire chez les éducateurs/trices de l'enfance. En effet, nous travaillons dans un contexte stressant. Si nous venons donc à pratiquer régulièrement la relaxation, notre travail ainsi que notre qualité de vie s'amélioreraient.

Dès lors, si vous ressentez l'envie de mettre en place des activités de relaxation, prenez votre temps, sélectionnez avec attention les exercices, mettez en place un cadre, une ambiance adéquate et surtout montrez aux enfants le plaisir que vous avez de partager ces moments privilégiés avec eux.

4. Bibliographie

4.1 Ouvrages

- Azeroual, J. (2008). *Prendre l'enfant par la main*. Tous pays : Alphée.
- Ballouard, C. (2008). *L'aide mémoire: psychomotricité*. Paris : Dunod.
- Bartoli, L. (2010). *L'art d'apaiser son enfant pour qu'il retrouve force et confiance en lui*. Paris : Payot.
- Bence, L. (1988). *La musique pour guérir*. France : Ed. Van De Velde.
- Bensabat, S. (1989). *Le stress c'est la vie*. Paris : Fixot.
- De Lièvre, B. (2006). *La psychomotricité au service de l'enfant*. Bruxelles : Boeck&Belin.
- Fabrocini, V. (2000). *Comment vaincre anxiété et stress ?* Paris : Vecchi.
- Feijoo, J. (1997). *Traité de sophrologie tome 3, physiologie*. Ed. Le courrier du livre.
- Pelletier, D. (2011). *L'activité projet- pour le développement global de l'enfant*. Québec : Ed. Montréal.
- Richard, M. (1998). *5-12 ans. Les enfants et leur enfance*. Lyon : Chronique sociale.
- Rubinstein, H. (1983). *Psychosomatique du rire*. Paris : Ed. Robert Laffon.
- Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris : Ed. Des Arènes.
- Valet, G. (2011). *L'enfant de 6 à 11 ans : L'âge de raison une étape cruciale*. Paris : Larousse.
- Vallières, S. (2009). *Les Psy-trucs pour les enfants de 6 à 9 ans*. Québec : Ed. De L'Homme.

4.2 Revues, brochures, articles

- Dayer, C. (2013). *Apprendre à se connaître en respirant*. Valais : Le nouvelliste du 5 août.
- Gessler, A. (2013). *Apprendre à gérer les épreuves*. Valais : Le nouvelliste du 23 mai.
- Guiose, M. (2003-2004). Faculté de médecine, Université Pierre et Marie Curie. *Fondements théoriques et techniques de la relaxation*.
- Matz Quelvennec, V. (2013). *Jouer ? Un véritable travail ! Le jeu en thérapie psychomotrice « Est ce que ça joue » ?*
- Mérat, M. (2013). Guérir par la pensée, la preuve en 15 expériences. *Science et vie*, 1153, 50-65.

4.3 Travaux de diplôme, supports de cours

- Gouiffes, C. (1994-1995). *La relaxation : une pratique pédagogique en relation avec les apprentissages à l'école ?* (Dossier professionnel non publié). IUFM, France.
- Martinal, B. (2013). *Psychologie 6-12 ans* [Polycopié]. Sion : HES-SO Valais.
- Monney, A. (2011). *Le massage, un outil pédagogique ? Pourquoi pas...* (Travail de mémoire non publié). HES-SO Valais, Sion.

4.4 Site internet

Interview de Claudette Jacques, auteur de mandala à colorier. (2012, 1 décembre). *Citer selon les normes APA*. Accès <http://michele-lapeyre.webnode.fr/news/le-mandala-definition-origine-bienfaits/>

4.5 Vidéo

Morelli di Popolo, M. (2010). *Activités extrascolaires : comment elles boostent vos enfants* [Enregistrement vidéo]. France : M6.

Annexe 1

Entretien N.1

Guide d'entretien

Entretien avec le/la professionnel(le)

No. 1

- Remerciement de l'accueil
- Préciser le cadre de la recherche (HEVS-ES)
- Respect de la confidentialité
- Publication
- Autorisation pour enregistrer les données

Je vous remercie de l'accueil réservé.

Cette recherche s'effectue dans le cadre de ma formation d'éducateur/trice de l'enfance auprès de la haute école Valaisanne santé sociale à Sion.

Ce travail de recherche de 30 pages est demandé dans le cadre de ma formation. Ce document terminé peut être mis à disposition de la bibliothèque de l'ES à Sion.

La question que je vais vous poser portent sur la thématique choisie dans le projet :
« Quelles sont les bénéfices des moments de relaxation chez les enfants de 6 à 12 ans en unité d'accueil ? ».

Je tiens à respecter les règles de la confidentialité. Les entretiens enregistrés seront effacés après le dépouillement.

Je demande l'autorisation d'enregistrer l'entretien.

• Fiche d'identité

Nom : Nomentsoa - Lamon Prénom : Géraldine

Âge : 31 ans Sexe : F.

Profession(s) apprise(s) : Thérapeute en psychomotricité

Profession(s) exercée(s) :

Nombre d'année de travail : 6 ans

No d'années d'expériences par rapport à la population concernée : 6 ans

Statut professionnel actuel : Thérapeute en psychomotricité

- Avez-vous des questions avant que nous commençons l'enregistrement ?

1. Pour vous, qu'est-ce que la relaxation ? Quel rôle joue-t-elle dans le domaine de la psychomotricité ?

Pour moi la relaxation est avant tout une technique, une manière de faire qui permet d'aider les enfants. Ils peuvent ainsi se détendre et être d'avantage connectés avec leur sensation corporelle mais également avec leur vécu émotionnel.

C'est une pratique riche car nous pouvons soit utiliser la relaxation passive soit la relaxation active qui est une méthode particulièrement intéressante pour les enfants qui sont constamment en mouvement. Ils découvrent des exercices qui ont une autre qualité motrice que ceux qu'ils font spontanément.

2. Quelles sont les méthodes de relaxation que vous utilisez avec les enfants ?

J'utilise les deux axes : actif et passif. Les exercices peuvent durer toute une séance mais le plus souvent je les fais à la fin.

Dans la relaxation active, j'utilise plutôt la méthode des postures de yoga. C'est l'enfant qui choisit si les postures lui conviennent et sélectionne celle qu'il va garder. Pour cet exercice j'utilise l'outil pédagogique suivant : « La relaxation en mouvement, le yoga des petits » de Gilles Diederichs.

Ensuite, nous rentrons dans l'aspect relaxation passive, donc immobile. L'enfant s'allonge au sol sur le dos. Je le guide avec ma voix. Je commence par lui dire de sentir ses points d'appuis (pied, cheville, genoux, bras, tête) ce qui va lui permettre d'être plus attentif aux sensations. S'il est plus grand, vers 7-8 ans, je lui propose d'imaginer un pinceau qui dessine le contour de son corps ce qui va lui permettre de se représenter mentalement celui-ci. Pour finir, j'utilise l'image d'un ballon pour amener l'exercice de respiration. L'enfant se représente le ballon qui gonfle et se dégonfle. Ce dernier exercice fait travailler la régulation, le rythme, il permet à l'enfant de se connecter d'avantage avec lui-même et ainsi d'être dans un état de bien être.

Le temps de relaxation guidée terminé, je laisse l'enfant immobile en lui faisant écouter de la musique.

Pour les plus petits, j'utilise un outils "contenant" comme par exemple un hamac ou une couverture qui va lui permettre de se sentir en sécurité.

À la fin des exercices, je demande à l'enfant quelles images lui viennent à l'esprit, qu'est-ce que ça lui a évoqué.

Il est très important lors d'une séance de prendre en considération les besoins de l'enfant et d'adapter les exercices au cas par cas. La relaxation devient plus efficace si l'enfant la pratique régulièrement.

3. Quels sont les bénéfices de celle-ci ?

Le bénéfice immédiat est le calme de la séance. L'enfant peut d'avantage se poser, se sentir plus à l'aise. Cela permet donc de mettre en place un lien de confiance avec l'adulte.

Le deuxième, plus difficile à mettre en place, est l'idée que l'enfant peut réutiliser ces méthodes chez lui ou lors de moments angoissants. Pour faciliter cela, je propose aux enfants un cahier de relaxation où ils écrivent, dessinent ce que nous avons réalisé lors de la séance. Je leur photocopie également les exercices.

En psychomotricité nous avons une formation hétéroclite. Nous ne faisons donc pas de la relaxation seulement pour détendre, apaiser les enfants mais également pour introduire d'autres aspects tel que l'émotionnel. Par exemple, j'ai actuellement un enfant de 9 ans qui souffre de bégaiement qui m'a été envoyé par une logopédiste car elle trouvait que son problème avait plus de lien avec la gestion des émotions. Nos méthodes de relaxation marchent très bien sur lui et lui ont donc permis d'avoir une meilleure régulation émotionnelle.

4. Pour quelles raisons les enfants, les parents viennent vous consulter ?

Souvent, ce sont des situations où l'enfant est déconnecté de son corps et est plutôt dans ses pensées.

Ça peut également être un enfant très agité. Dans ce cas il faut l'accompagner pour qu'il puisse vivre autrement que par l'action de son corps.

Il y a aussi les enfants angoissés, stressés.

5. Quelles sont les contre-indications de cette méthode ?

Il faut être particulièrement attentif avec les adolescents, pré-adolescents car leur corps est en changement et il faut savoir comment ils s'y sentent.

C'est également déconseillé si l'expérience est trop angoissante pour l'enfant. L'immobilité peut évoquer l'image de la mort, de l'impuissance. Je déconseille donc de passer directement à la relaxation passive, immobile.

6. Selon vous, est-ce que des méthodes de relaxation seraient praticables et bénéfiques au sein d'une unité d'accueil ?

Oui, ce serait vraiment très intéressant car nous vivons dans une société où le rythme est rapide. De plus, dans les UAPE, il y a beaucoup d'enfants, de stimulations avec des horaires à respecter et des activités. Amener une atmosphère de relaxation serait donc intéressant, sans pour autant rentrer dans le passif, mais à travers des activités plus calmes ou en travaillant sur les limites du corps.

Annexe 2

Entretien N.2

Guide d'entretien

Entretien avec le/la professionnel(le)

No...**2**...

- Remerciement de l'accueil
- Préciser le cadre de la recherche (HEVS-ES)
- Respect de la confidentialité
- Publication
- Autorisation pour enregistrer les données

Je vous remercie de l'accueil réservé.

Cette recherche s'effectue dans le cadre de ma formation d'éducateur/trice de l'enfance auprès de la haute école Valaisanne santé sociale à Sion.

Ce travail de recherche de 30 pages est demandé dans le cadre de ma formation. Ce document terminé peut être mis à disposition de la bibliothèque de l'ES à Sion.

La question que je vais vous poser portent sur la thématique choisie dans le projet :
« Quelles sont les bénéfices des moments de relaxation chez les enfants de 6 à 12 ans en unité d'accueil ? ».

Je tiens à respecter les règles de la confidentialité. Les entretiens enregistrés seront effacés après le dépouillement.

Je demande l'autorisation d'enregistrer l'entretien.

• Fiche d'identité

Nom : **VALENTINI** Prénom : **ANNE**

Âge : **47 ans** Sexe : **F**

Profession(s) apprise(s) : **ENSEIGNANTE - SOPHOLOGUE**

Profession(s) exercée(s) : **" "**

Nombre d'année de travail : **20 ans**

No d'années d'expériences par rapport à la population concernée : **20 ans**

Statut professionnel actuel : **ANIMATRICE ATELIER BRIC**

- Avez-vous des questions avant que nous commençons l'enregistrement ?

1. Qu'est-ce que la sophrologie ? Quel rôle joue la sophrologie dans le domaine de la relaxation ?

La sophrologie a été inventée en 1960 par Caycedo Alphonso. C'est prendre conscience de ce qui se passe dans son corps pour lui permettre de se détendre. Sans cette prise de conscience la personne ne peut pas se relaxer.

2. Quelles sont les différences avec la relaxation ?

Pour moi, la relaxation c'est le moment de détente. La sophrologie est une méthode pour pouvoir y accéder. Cette méthode passe par des exercices qui sont tirés de plusieurs techniques telle que le yoga, la respiration, les étirements. Ils sont toutefois plus dynamiques car l'enfant doit pouvoir sentir la tension dans son corps pour pouvoir accéder à la détente.

3. Pour quelles raisons les enfants, les parents, venaient vous consulter ?

Essentiellement pour des problèmes de comportements, d'agitation ou de concentration.

4. Comment se passait une séance avec un ou plusieurs enfants ?

En général, je prenais un groupe de 6 à 8 enfants pour permettre une meilleure dynamique. Ils étaient âgés entre 4 et 8 ans.

J'amenais la sophrologie par le jeu. Par exemple, je racontais une histoire tiré d'un conte et les enfants devaient faire ce qu'il s'y passait comme jouer la colère, ce qui permet de tendre le corps puis de le relâcher.

Nous faisons également des massages. Les enfants se mettaient par groupe de deux, le premier était allongé sur le ventre pendant que le deuxième lui "plantait un jardin" sur le dos.

Sinon, il y avait les jeux pour travailler le souffle. Nous utilisions des pailles ou des boules de cotillons que les enfants devaient aspirer ou souffler.

Avec les enfants, nous conseillons de pratiquer essentiellement des exercices liés au corps. Mais avec les adultes, il existe également les exercices liés à l'esprit, à la conscience. Par exemple, ils doivent imaginer des paysages ou revivre des émotions du passé. Au final, nous pouvons associer les exercices de l'esprit et du corps quand il y a une bonne maîtrise de la méthode.

5. Quels sont les bénéfices de cette méthode sur les enfants ?

Elle améliore la concentration et elle permet de vivre des moments de détente pour les enfants qui ont du mal à s'arrêter.

6. Quelles sont les contre-indications de cette méthode chez les enfants ?

Les enfants qui souffrent de problèmes psychologiques profonds ou qui viennent pour régler un drame. Dans ce cas, il est plus avisé d'aller consulter un pédopsychiatre. Les exercices de l'esprit peuvent également être très angoissants, c'est pour cela que nous les déconseillons chez les enfants.

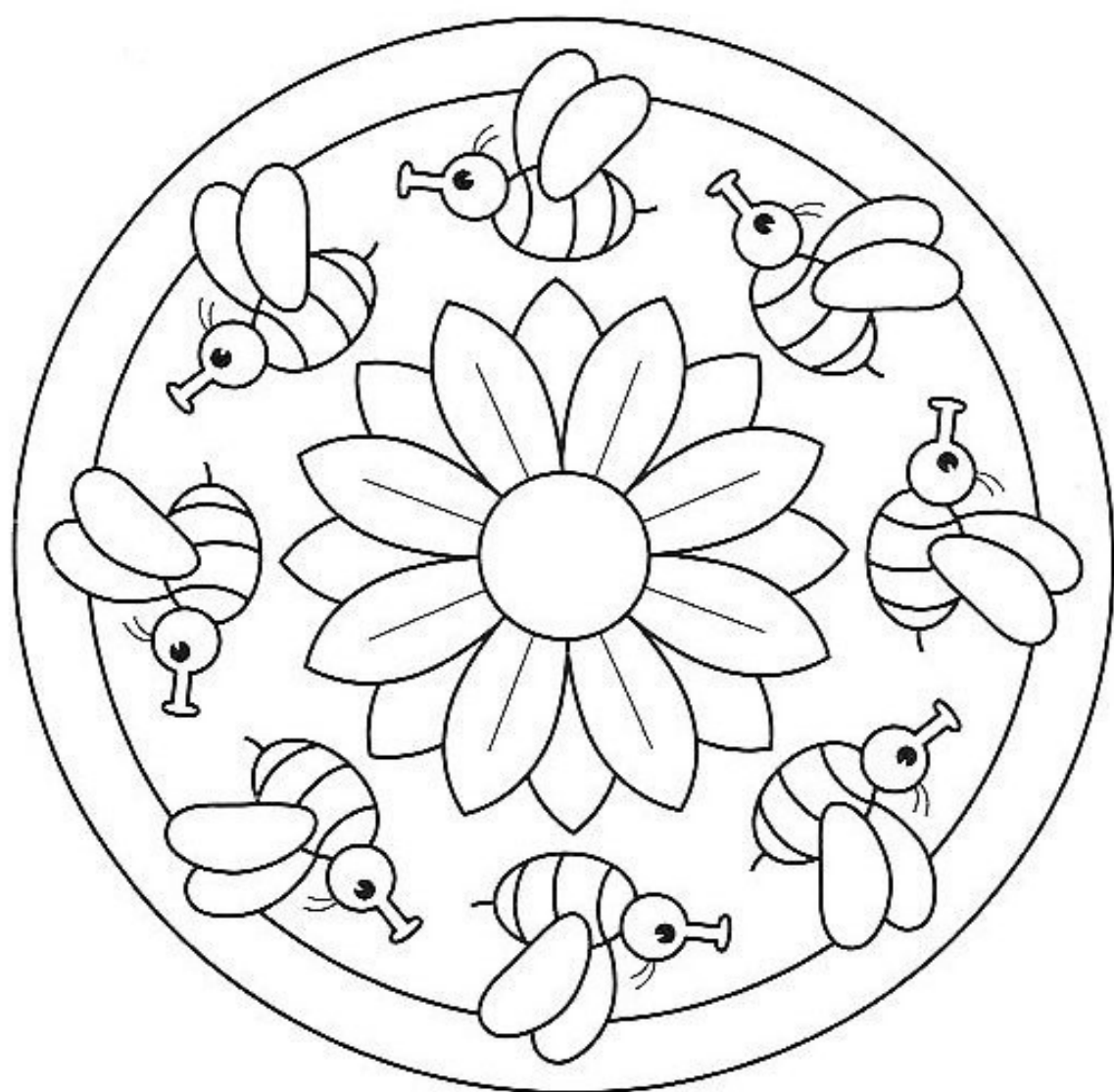
7. Selon vous, serait-ce une méthode réalisable au sein d'une unité d'accueil ?

Je trouve que ça a du sens de mettre cela en place mais seulement en petit groupe, 10 ou 12 enfants pas plus. Les enfants sont très réceptifs à cette méthode car c'est avant tout du jeu et contrairement aux adultes ils ne réfléchissent pas à s'ils font juste ou faux les exercices. C'est donc une technique plus facile à aborder avec eux.

Annexe 3

Exemple mandala pour enfant

Exemple mandala pour enfant

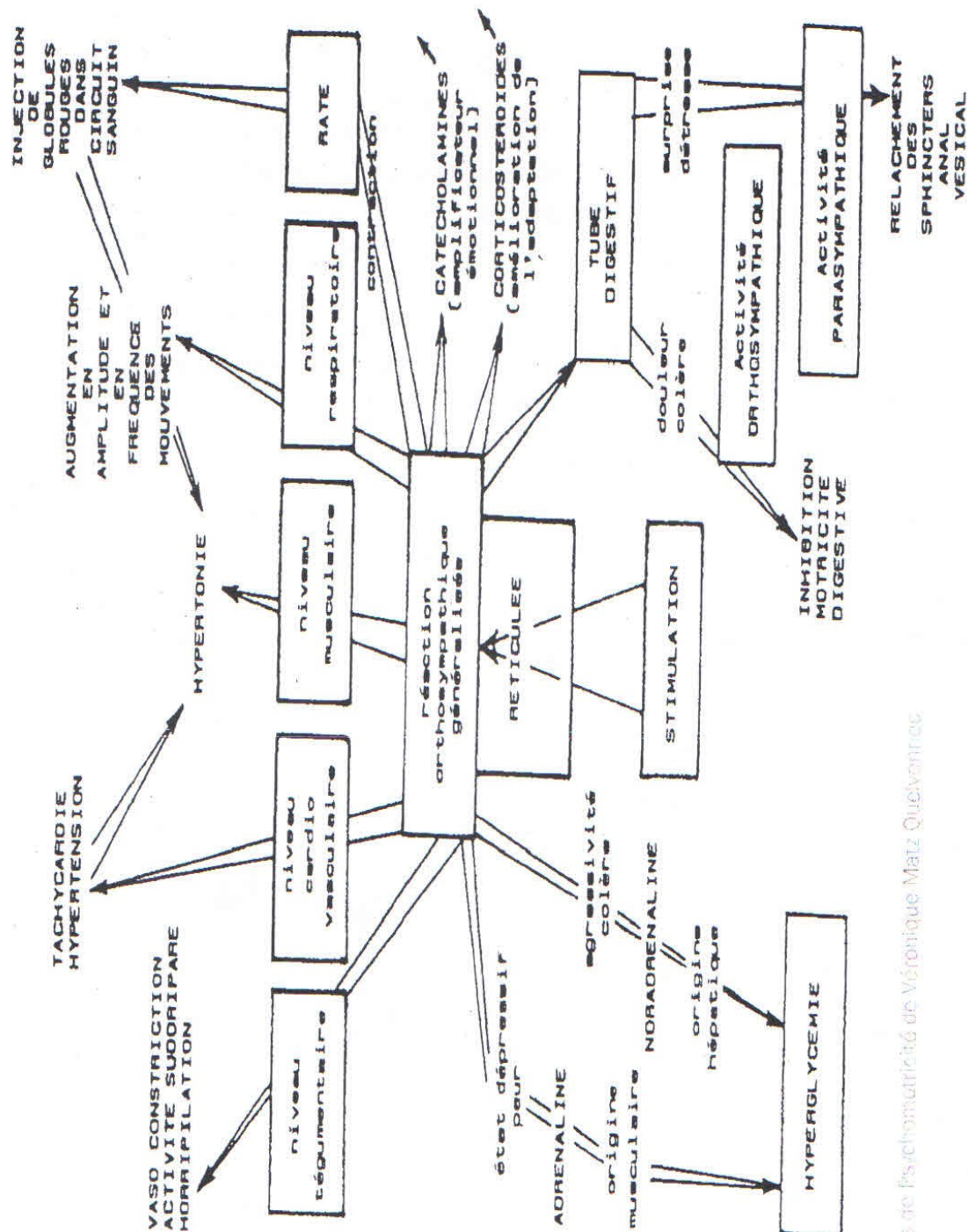


Offert par Les3Colombes.com

Annexe 4

Tableau de Feijoo

ETAT ÉMOTIONNEL



Annexe 5

Les dix contes adaptés de Bartoli

Les dix contes adaptés de Bartoli

1. Il a peur du noir et des monstres : conte adapté « Estelle, la fée des étoiles »
2. Il manque de confiance en lui : conte adapté « L'anneau du manège-tourbillon »
3. Il est stressé : conte adapté « Le paquebot sous pression »
4. Quand les parents se séparent : conte adapté « D'un nuage à l'autre »
5. Il a des problèmes de sommeil : conte adapté « Les flèches de la forêt Nucia »
6. Il se met en colère : conte adapté « La boule de billard »
7. Il trouve que c'est injuste : conte adapté « Le chat boiteux »
8. Il a tendance à mentir : conte adapté « Les dégâts d'Ange »
9. Il a peur d'être seul : conte adapté « Opale la petite goutte d'eau »
10. Il doit surmonter un deuil : conte adapté « Le secret des fleurs » (p.62-204).